

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dalam Islam bukan hanya dalam pengertian fisik yang kuat, tetapi juga dalam arti menjaga kesehatan dan kebersihan fisik/tubuh, “*(Nabi mereka) berkata, sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.*” (QS. Al Baqarah: 247). Dalam Islam sendiri, menjaga kebersihan itu dimulai dari tubuh sendiri, pakaian, tempat dan lingkungan. Anjuran untuk menjaga kebersihan fisik/tubuh sebagaimana dianjurkan oleh Nabi Muhammad Saw.

Kebugaran fisik menurun salah satu akibat dari *social distancing* dan *work from home* karena cenderung membuat seseorang memiliki gaya hidup kurang gerak, studi menunjukkan bahwa gaya hidup kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya infeksi virus (Perhimpunan Dokter Spesialis Keolahragaan, 2020). Masyarakat harus tetap aktif meskipun bekerja dan belajar dari rumah. Aktif berolahraga secara rutin harus tetap dilakukan meskipun “*work from home* dan *social distancing*” untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas. Kebugaran fisik (*Physical Fitness*/PF) dioperasionalkan sebagai seperangkat atribut terkait kesehatan dan keterampilan yang dapat diukur termasuk kebugaran kardiorespirasi (*Cardiorespiration Fitness*/CRF), kekuatan otot dan daya

tahan, komposisi tubuh, fleksibilitas, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, waktu reaksi, dan kekuatan (Palar, 2015).

Kebugaran fisik sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-hari dan berdampak pada kehidupan sehari-hari. Apabila kebugaran fisik kurang baik maka dampaknya daya tahan tubuh menurun dan mudah terserang penyakit. Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang seringkali disatu kategorikan dengan olahraga (Hadi & Jember, 2020). Bersepeda merupakan aktivitas fisik yang digemari oleh masyarakat, terutama selama *sosial distancing*. Sepeda adalah salah satu modal transportasi perkotaan yang paling berkelanjutan. Berbagai sepeda telah ada dalam berbagai bentuk selama beberapa dekade, tetapi sekarang berkembang dengan kecepatan yang benar-benar luar biasa. Dari sistem otomatis skala besar pertama di Lyon, Prancis pada tahun 2005 (1500 sepeda), berbagi sepeda diperluas ke 1286 sistem di dunia mulai Mei 2017, dengan total 3.415.750 sepeda (Pucher & Buehler, 2017).

Bersepeda membuat tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang bisa mengurangi rasa sakit, membuat rasa nyaman, tenang dan penurunan tingkat stres. Bersepeda mengoptimalkan kinerja kardiovaskuler, respirasi dan otot sehingga menjadi terlatih menyebabkan metabolisme dalam tubuh meningkat serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Penggemar kegiatan bersepeda di kompleks perumahan ini sudah ada kurang lebih 3 tahun yang

lalu terdiri dari 7 orang, pada hari aktif warga bersepeda masing-masing 3-5 kali dalam seminggu kira-kira selama 30 menit dalam sehari, tetapi pada hari libur bersepeda kira-kira 60 menit dalam sehari dengan jarak tempuh minimal 15 km. Antusias warga dalam kegiatan bersepeda bersama semakin meningkat dan bergabung pada awal bulan Mei 2020 atas kesepakatan dibentuk menjadi komunitas atau Klub Gowes Guyub Gayeng yang terdiri dari 18 orang anggota dengan beragam latar belakang profesi. Klub Gowes Guyub Gayeng dibentuk pada tanggal 9 Mei 2020 berjalannya waktu anggota klub berkurang 3 orang karena mutasi kerja, pindah domisili dan lain-lain.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh bersepeda terhadap kebugaran fisik pada Klub Gowes Guyub Gayeng Puri Bolon Indah.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah apakah bersepeda dapat mempengaruhi kebugaran fisik pada pesepeda Klub Gowes Guyub Gayeng Puri Bolon Indah?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bersepeda terhadap kebugaran fisik pada pesepeda Klub Gowes Guyub Gayeng Puri Bolon Indah.

## 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Kebugaran fisik pada pesepeda Klub Gowes Guyub Gayeng Puri Bolon Indah.
- b. Durasi bersepeda pada pesepeda Klub Gowes Guyub Gayeng Puri Bolon Indah.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat teoritis

#### a. Bagi penulis

Manfaat penelitian ini bagi penulis adalah: a) Menambah pengetahuan yang dapat memberikan perencanaan pelayanan hingga penanganan fisioterapi yang tepat serta efisien b) Menambah pemahaman penulis tentang pengaruh bersepeda terhadap kebugaran fisik.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Institusi

Untuk memberikan informasi dan menambah wawasan tentang pengaruh bersepeda terhadap kebugaran fisik.

#### b. Bagi masyarakat

Memberikan informasi dan menambah wawasan pada masyarakat mengenai pengaruh bersepeda terhadap kebugaran fisik.